

Inhalt

- 7 Vorwort Jana Ina
- 9 Vorwort Johann Lafer

11 FAMILIENKÜCHE, WIE WIR SIE LIEBEN

- 12 Unsere Familienküche: bunt und international
- 14 Eine Familie – drei kulinarische Vermächtnisse
- 16 Was bedeutet gesunde Ernährung für uns?
- 20 Unsere Kinder in der Küche
- 22 Johann Lafers Familienküche
- 24 Jana Inas Küchenhelden
- 26 Johanns Küchenhelden
- 28 Meine Vorratskammer
- 31 Frische Lebensmittel
- 32 Meine Küchenwerkzeuge
- 34 Zeitmanagement
- 36 Johanns Zeitspartipps
- 37 15 Küchenhacks
- 40 Mein Wochenplan

43 FRÜHSTÜCK, SNACKS UND SMOOTHIES

71 SUPPEN UND SALATE

95 EINFACH UND LECKER FÜR JEDEN TAG

133 SÜSSE SCHLEMMEREIEN

161 WENN ZARRELLAS FEIERN

- 188 Register
- 192 Impressum